

CREA TU AÑO 2024



NYDIA SILVA

2024, Derechos reservados.

en otra forma, más sencillas de digerir por nuestra mente y eso permite que las veamos más factibles de lograr (aunque, en el largo plazo, sean tengan el mismo resultado que las metas más ambiciosas). Por ejemplo: En las empresas, es más sencillo idear pequeños mecanismos que ahorren pesos diarios a la compañía que tratar de crear una gran solución que ahorre millones de pesos anuales.

Este principio es conocido como KAIZEN (del japonés, kai, que significa "cambio" y zen, que se entiende como "beneficioso") y consiste, precisamente, en dominar los pequeños cambios que producen un beneficio para lograr grandes cambios que nos lleven a un bien mayor y es justamente con el que puedes trabajar hoy para poder crear el mejor año de tu vida.

¿CÓMO SE USA?

Si es la primer a vez que haces este ejercicio, te recomiendo que compartas tu intención con quienes pueden ser apoyo y acompañamiento en tu proceso de alcanzar tus metas. Siempre tengan en cuenta que es un ejercicio individual y solamente son equipo con el fin de darse apoyo y motivarse.

También considera que, si es tu primera vez, lo mejor es iniciar la sección sobre tu pasado considerando toda tu vida hasta hoy. Si ya lo has hecho antes, toma en cuenta únicamente el año anterior para completar esa sección.

Sé totalmente honesto con tus metas y con tus emociones. Este ejercicio es para ti y los beneficios de hacerlo serán solamente tuyos.

¡BIENVENIDO AL MEJOR AÑO DE TU VIDA!

Este planificador ha llegado a tus manos porque has estado buscando poner orden a tu vida y no has sabido por dónde empezar. Hoy, esta herramienta te servirá para que puedas generar tus metas de este año pero con pleno conocimiento de tu punto de partida y recursos a tu disposición.

Quiero que uses este documento como una guía que te permita dar el primer paso hacia la vida que deseas y logres identificar el camino para alcanzar las metas que tienes para este año 2024.

¿POR QUÉ ES DIFERENTE?

Este planificador se distingue porque no está diseñado para que pienses en cambiar tu vida de un solo golpe en un año, sino que está diseñado para que domines el arte de planear y cumplir tus metas en intervalos de 3 meses, con lo que se incrementa el porcentaje de éxito de quienes lo usan.

¿POR QUÉ FUNCIONA?

La mayoría de quienes fallan en sus propósitos de año nuevo pierden enfoque y motivación en el tercer mes del año. Por eso, este plan está pensado para lograr metas en 3 meses.

Llevar a cabo un plan donde las metas sean en menor plazo frecuentemente requiere que las metas sean menos ambiciosas o, dicho



UN DÍA A LA VEZ

Para el máximo aprovechamiento de esta herramienta, dedícale tiempo de calidad a su llenado. Normalmente toma entre 3 y 4 horas en completa paz.

Busca un lugar tranquilo y cómodo en el que puedas concentrarte y trabajar en tu plan.

Busca una temperatura ambiente agradable y que te mantenga alerta (23.5° Celsius es ideal para el trabajo creativo).

Aléjate de los distractores y las tentaciones de distraerte (apaga la T.V., aleja tu celular de ti y trabaja con el planificador impreso en papel, no en una computadora).

Si tienes una infusión o bebida relajante favorita, prepara una para que te acompañe durante tu planeación. Algo de música instrumental de fondo tampoco está de más.

Si tienes dudas sobre cómo llenarlo o requieres un acompañamiento, puedes consultar el tutorial gratuito en mis redes sociales.

Espero que esta herramienta logre apoyarte a alcanzar las metas que deseas en este 2024.

De corazón.

Nydia Silva



PD.- Y recuerda: Un día a la vez

UN BUEN CIERRE

DEJA ATRÁS EL PASADO

2

0

2

3



CHECKLIST

ANTES DE EMPEZAR

Para asegurar que no tengas que levantarte de tu lugar una vez que has dado inicio a este ejercicio, te doy una lista de las recomendaciones y materiales necesarios para empezar a trabajar sin distracciones y de manera eficaz.

- Ten a la mano el cuaderno completo impreso.
- Plumas, lápices y/o tus colores favoritos (se vale dibujar en tu cuaderno).
- Tu bebida favorita.
- Ve al baño antes de dar inicio.
- Pon tu música relajante o, si prefieres, apaga todo para tener el silencio que desees para concentrarte.
- Pon tu celular en silencio.
- Tómate una fotografía en la que transmitas la emoción de estar creando tu año.** (Tómate las que sean necesarias hasta que logres transmitir la emoción de estar definiendo tu vida hoy mismo).
- Toma una fotografía del espacio en el que estás trabajando para recordar este momento.** Te será útil más adelante.



MIS RECUERDOS

LO QUE QUIERO QUE SE REPITA EN MI
VIDA A PARTIR DE AHORA

Trata de recordar los eventos en los que has experimentado enorme satisfacción y quieres que se repitan en tu vida. Procura enfocarte en los eventos y no en los objetos.



MIS FRUTOS

AL DÍA DE HOY, LO QUE HE LOGRADO

Hagamos un recuento de lo que hemos obtenido o logrado en nuestra vida hasta hoy. No es mucho ni poco. Solamente se trata de definir exactamente desde dónde estoy iniciando mi año. Haz un recuento de todo lo que hoy tienes en cada aspecto de tu vida.

Conmigo

Espiritualmente

Familiarmente

Profesionalmente

Económicamente

Socialmente



RECONCILIO

SOY QUIEN SOY, GRACIAS A MI PASADO

Hay aspectos de nuestra vida, de nuestros frutos, que no nos terminan de agradar. Es normal. Pero cada experiencia nos dejó crecimiento y es el conjunto exacto de nuestras experiencias lo que nos permite existir como seres únicos e irrepetibles.

A continuación, escribe todo lo que hoy eres que te hace único y agradece por la persona que eres hoy



ARREPENTIMIENTO

LO QUE NO FUNCIONÓ EN EL 2023

Ahora, es momento de reconocer lo que no nos funcionó durante el año pasado. Las cosas que pudimos hacer diferentes o mejor y que nos siguen generando una carga. Vamos a reconocerlas para soltarlas e iniciar nuestro 2020 con una agenda llena de amor y perdón.

Lo que dejé inconcluso:

Lo que pude haber hecho mejor:

La mala decisión que tomé:



PERDÓN

ABRIENDO LA PUERTA A LA PAZ

Todo lo que has vivido te ha hecho crecer.

Ya agradeciste cada experiencia pasada...Ya hiciste las pases con el hecho que también te has equivocado...

...Es momento de perdonar y agradecer las experiencias dolorosas del año pasado. Escríbelas en esta página, perdona y agradece el crecimiento que trajo (o traerá) a tu vida ese evento.



EXPERIENCIA

LOS LOGROS MÁS SIGNIFICATIVOS

Si es tu primera vez haciendo un plan para el año nuevo, considera todo lo que has logrado hasta ahora y plasma aquí los 4 principales logros que has tenido en tu vida. Si ya has hecho una planeación de año anteriormente, enfócate en los 4 del año pasado.

1.

2.

3.

4.



RECURSOS

TU GRAN CAPITAL INTERIOR

Haz una lista de todos los recursos internos que tienes a tu disposición. Tus habilidades, conocimientos, actitudes y valores. Esta mezcla única de talento es muy valiosa y es ahora cuando podrás sacarle el mayor provecho para crear tu 2020

Mis habilidades

Mis conocimientos

Mis actitudes

Mis valores



DESPEDIDA

SOLTAR PARA AVANZAR LIGEROS

Si es tu primera vez haciendo un plan, despídete del año pasado. Si ya trabajaste con esta herramienta el trimestre anterior, despídete del trimestre anterior. Escribe esta carta de despedida reconociendo y agradeciendo lo vivido en el año/trimestre que termina.

En este espacio puedes despedirte de situaciones, personas, eventos o, simplemente expresar libremente lo que sientes en este momento.



NUEVO COMIENZO

EL MEJOR AÑO DE TU VIDA

20

24



MI FUTURO

A DÓNDE QUIERO LLEGAR EN MI VIDA

Cada uno de tus propósitos tienen una meta por sí misma; pero, adicionalmente, la suma de todos tus propósitos persiguen algo mucho mayor. ¿Cómo es tu futuro cuando completes todas tus metas? ¿Cómo será tu vida cuando has alcanzado todos tus propósitos? ¡Escríbelo! ¡Sé abundante con las bendiciones que te depara el futuro desde ahora!



MIS OBJETIVOS

QUÉ QUIERO Y CUÁNTO QUIERO

Exactamente ¿qué quieres en cada una de tus áreas de vida? ¿A qué es a lo que quieres asignarle la mayor importancia? ¿Cuál es la meta que tienes más urgencia en lograr? Escribe de una a tres metas en cada una de las áreas de tu vida. Son 2 páginas para que, (continúa en p. 2)

Conmigo

Espiritualmente

Familiarmente

Profesionalmente

Económicamente

Socialmente



MIS OBJETIVOS

QUÉ QUIERO Y CUÁNTO QUIERO

definas en qué área quieres ver cambios en tu vida y, si quieres algo más específico, tener más libertad. Si tienes metas que no estén ubicadas en las áreas de tu vida descritas, puedes agregar éstas como tú lo elijas.

Bienes materiales

Formación intelectual

Amigos y relaciones

Comunidad

Hobbies y relajación

Otras metas



MANTRAS

LAS FRASES QUE ME ACOMPAÑARÁN

Estas frases serán la nueva base de tu pensamiento a lo largo de este trimestre. Crea frases poderosas que te inspiren, te motiven y te recuerden el enfoque que requieres tener para los momentos en que sientas que estás perdiendo impulso hacia tus metas.

Este año, siempre:

Este año, nunca:

Voy a decir "SÍ" cuando...

Voy a decir "NO" cuando...



CAMBIOS

SER DIFERENTE PARA LOGRAR MÁS

¿Cómo vamos a tener resultados distintos esta vez? Para tener un resultado diferente vamos a elegir distinto en nuestra vida. Vamos a enfocarnos en 8 cambios para este primer trimestre del año.

Voy a cambiar en mi entorno:

Voy a desprenderme de:

Voy a consentirme con:

Cosas nuevas que probaré:

Cosas que haré cada mañana:

Cosas que haré cada noche:

Voy a apoyarme con:

Me voy a premiar con:



ACCIONES

TODA ACCIÓN TIENE UNA REACCIÓN

Es hora de ACCIONAR en tu vida. Para alcanzar cada propósito que has definido en este documento, es importante que tengas un PLAN. Utiliza una hoja por cada propósito y define las acciones que consideras que te llevarán a alcanzarlo en este trimestre (o en más tiempo, pero siendo constante con las acciones que definas).



ACCIONES

TODA ACCIÓN TIENE UNA REACCIÓN

Es hora de ACCIONAR en tu vida. Para alcanzar cada propósito que has definido en este documento, es importante que tengas un PLAN. Utiliza una hoja por cada propósito y define las acciones que consideras que te llevarán a alcanzarlo en este trimestre (o en más tiempo, pero siendo constante con las acciones que definas).



ACCIONES

TODA ACCIÓN TIENE UNA REACCIÓN

Es hora de ACCIONAR en tu vida. Para alcanzar cada propósito que has definido en este documento, es importante que tengas un PLAN. Utiliza una hoja por cada propósito y define las acciones que consideras que te llevarán a alcanzarlo en este trimestre (o en más tiempo, pero siendo constante con las acciones que definas).



ACCIONES

TODA ACCIÓN TIENE UNA REACCIÓN

Es hora de ACCIONAR en tu vida. Para alcanzar cada propósito que has definido en este documento, es importante que tengas un PLAN. Utiliza una hoja por cada propósito y define las acciones que consideras que te llevarán a alcanzarlo en este trimestre (o en más tiempo, pero siendo constante con las acciones que definas).



ACCIONES

TODA ACCIÓN TIENE UNA REACCIÓN

Es hora de ACCIONAR en tu vida. Para alcanzar cada propósito que has definido en este documento, es importante que tengas un PLAN. Utiliza una hoja por cada propósito y define las acciones que consideras que te llevarán a alcanzarlo en este trimestre (o en más tiempo, pero siendo constante con las acciones que definas).



ACCIONES

TODA ACCIÓN TIENE UNA REACCIÓN

Es hora de ACCIONAR en tu vida. Para alcanzar cada propósito que has definido en este documento, es importante que tengas un PLAN. Utiliza una hoja por cada propósito y define las acciones que consideras que te llevarán a alcanzarlo en este trimestre (o en más tiempo, pero siendo constante con las acciones que definas).



ACCIONES

TODA ACCIÓN TIENE UNA REACCIÓN

Es hora de ACCIONAR en tu vida. Para alcanzar cada propósito que has definido en este documento, es importante que tengas un PLAN. Utiliza una hoja por cada propósito y define las acciones que consideras que te llevarán a alcanzarlo en este trimestre (o en más tiempo, pero siendo constante con las acciones que definas).



ACCIONES

TODA ACCIÓN TIENE UNA REACCIÓN

Es hora de ACCIONAR en tu vida. Para alcanzar cada propósito que has definido en este documento, es importante que tengas un PLAN. Utiliza una hoja por cada propósito y define las acciones que consideras que te llevarán a alcanzarlo en este trimestre (o en más tiempo, pero siendo constante con las acciones que definas).



ACCIONES

TODA ACCIÓN TIENE UNA REACCIÓN

Es hora de ACCIONAR en tu vida. Para alcanzar cada propósito que has definido en este documento, es importante que tengas un PLAN. Utiliza una hoja por cada propósito y define las acciones que consideras que te llevarán a alcanzarlo en este trimestre (o en más tiempo, pero siendo constante con las acciones que definas).



ACCIONES

TODA ACCIÓN TIENE UNA REACCIÓN

Es hora de ACCIONAR en tu vida. Para alcanzar cada propósito que has definido en este documento, es importante que tengas un PLAN. Utiliza una hoja por cada propósito y define las acciones que consideras que te llevarán a alcanzarlo en este trimestre (o en más tiempo, pero siendo constante con las acciones que definas).



ACCIONES

TODA ACCIÓN TIENE UNA REACCIÓN

Es hora de ACCIONAR en tu vida. Para alcanzar cada propósito que has definido en este documento, es importante que tengas un PLAN. Utiliza una hoja por cada propósito y define las acciones que consideras que te llevarán a alcanzarlo en este trimestre (o en más tiempo, pero siendo constante con las acciones que definas).



ACCIONES

TODA ACCIÓN TIENE UNA REACCIÓN

Es hora de ACCIONAR en tu vida. Para alcanzar cada propósito que has definido en este documento, es importante que tengas un PLAN. Utiliza una hoja por cada propósito y define las acciones que consideras que te llevarán a alcanzarlo en este trimestre (o en más tiempo, pero siendo constante con las acciones que definas).



COMPROMISO

VALGO TANTO COMO MI PALABRA

¡HAS TERMINADO DE PLANEAR TU AÑO!

Es momento de hacer oficial el compromiso que hoy eliges generar contigo. Firma esta hoja y comparte la foto que tomaste de tu espacio de trabajo (antes de iniciar) en tus redes sociales con el hashtag **#yocreomi2024** y etiquétame para celebrar juntos este momento.

Hoy inicio un año diferente porque elijo vivir de forma diferente.

El año no va a cambiar. El que elige cambiar soy yo.

Soy tan grande como yo elijo ser.

No hay imposibles, para mí, en esta etapa de vida.

Me comprometo a despertar cada mañana alegre, sabiendo que cada día está colmado de bendiciones en abundancia y que depende de mí ir a recibirlas.

Me comprometo a, y elijo, creer en mí.

Nombre:

Fecha:

Firma:



OBSEQUIO EXTRA

LAS BENDICIONES SIGUEN LLEGANDO

20

24



UN OBSEQUIO MÁS PARA TU PLENITUD

Este planificador ha llegado a su fin ¡pero las bendiciones de este año apenas empiezan!

He decidido hacerte este regalo y adicionar uno más para que, además de tener un plan de vida para el trimestre de este año, puedas sumar claridad a tu propósito de vida y logres la plenitud en todas tus áreas.

Este obsequio consiste en un cuestionario que fue diseñado por uno de los pocos expertos en Felicidad y Vida Plena de México: El Lic. Eduardo J. Abdo C. (Especialidad en Vida feliz y plena, Universidad de Negocios de la India, 2018). Esta herramienta de auto-evaluación ha apoyado a cientos de personas en México y Estados Unidos para aclarar su propósito de vida y definir las áreas de oportunidad con las que requieren trabajar para lograr resultados diferentes en su vida. Le he pedido que me ceda los derechos de su trabajo y me ha dado su autorización para compartir contigo este fragmento de su cuestionario.

Si bien, el cuestionario es solamente una herramienta para iniciar un proceso más profundo de trabajo interior para encontrar su Ikigai, el mero proceso de responderlo ayuda a cualquier persona a reflexionar sobre su propósito de vida y hacer conciencia de la vida que está llevando hasta ahora y sentirse pleno con sus elecciones de vida.

CUESTIONARIO
ADICIONAL



Hoy quiero invitarte a que te des el tiempo de valorar esta oportunidad respondiendo a conciencia y en honestidad este cuestionario que ha transformado la vida de tanta gente.

¡Disfruta y aprovecha al máximo este obsequio!

Nydia Silva

P. D.- ¡Gracias, Lic. Eduardo Abdo por todo su apoyo para la realización de este planificador!



CUESTIONARIO ADICIONAL

1. ¿Qué patrones o eventos se repiten frecuentemente en mi vida que deseo cambiar o que dejen de presentarseme?
2. ¿Mi vida está yendo cómo yo quiero o simplemente me estoy dejando arrastrar? ¿En qué caso o casos específicos lo puedo notar?
3. ¿Para qué actividad tengo, indiscutiblemente, talento?
4. ¿Qué actividad puedo hacer día tras día sin cobrar nada a cambio?
5. ¿Qué es lo que más me da miedo?
6. ¿Qué es lo que más me avergüenza?
7. ¿Qué actividad me absorbe al grado de que pase el tiempo y me olvido hasta de comer?
8. Si pudiera elegir, sin restricciones de ningún tipo ¿qué cosa haría para el resto de mi vida?
9. ¿Sobre qué tema leo mucho sin que me genere tedio ni aburrimiento? (Puede ser impreso o en digital)
10. ¿Cuáles son mis libros favoritos?
11. ¿A quién(es) admiro por lo que hace, o por la vida que lleva? ¿Cuáles son sus formas de ser que le puedo distinguir y admiro a esas personas?
12. Si viajara en el tiempo hacia mi pasado ¿Elegiría de nuevo lo que ahora hago o lo cambiaría? En caso de que eligiese cambiar mi decisión ¿Qué cosa elegiría para dedicarme?
13. ¿Qué cosas hacen que se dispare mi creatividad?
14. ¿Qué cosas se me da hacer con mucha facilidad y puedo hacerlas mejor que la media?
15. Si hoy me quitasen todo lo que tengo en la vida y solamente pudo retener 4 cosas ¿cuáles elegiría?
16. ¿Cuáles son las cosas que más me gustan de mí?
17. ¿Qué es lo que más me piden otros que haga para ellos?
18. ¿Qué he hecho en mi vida que me haga sentir orgulloso de contárselo a gente que admiro?
19. ¿Qué decisión puedo tomar hoy que me haga sentir orgullo de mí dentro de 10 años?
20. Suponiendo que me quedan solamente 365 días de vida ¿Qué me gustaría que dijera mi epitafio al morir?





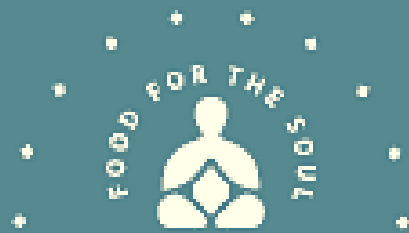
Este documento fue creado por Nydia Erika Silva Aguilera, con la participación de Eduardo José Abdo Cantú para fines de difusión gratuita, por lo que queda estrictamente prohibida su venta y comercialización por cualquier medio.

El diseño de este documento, la estructura y selección de sus contenidos y demás elementos de composición son el resultado del trabajo de sus creadores y constituyen una obra protegida por el Instituto Nacional de Derechos de Autor.

Para solicitar información sobre cómo hacer uso y difundir esta obra, conferencias o talleres sobre el tema, búscame y agenda una llamada o escríbenos por whatsapp y/o correo.

WA: +52 (81) 1773-1724

E-Mail: nysiag@gmail.com



Nydia Silva

LIFE & SPIRITUAL COACH



nydiasilvag@gmail.com



+52 1 81 1773 1724



[@nydia.silva1](https://www.facebook.com/nydia.silva1)



[@silva_nydia](https://www.instagram.com/silva_nydia)